



# Hanbo Jutsu

Por MV

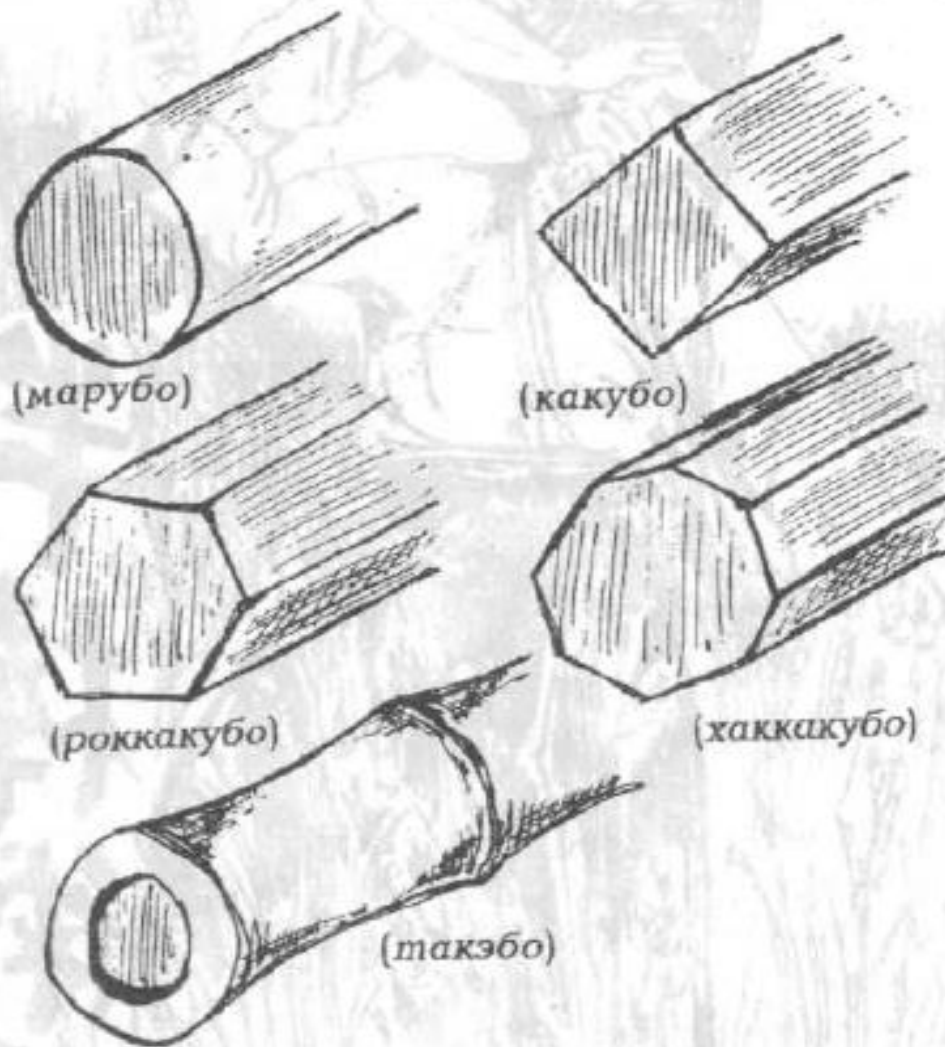
Часть вторая  
ХАНБО-ДЗЮЦУ — ИСКУССТВО  
БОЯ КОРОТКОЙ ПАЛКОЙ



## Глава 1. Внешний вид и правильный захват ханбо

Ханбо представляет собой деревянную палку около 1 м длиной, диаметром 2,5—3 см. Ханбо бывает в сечении круглой (мару-бо), квадратной (каку-бо), шестигранной (роккаку-бо), восьмигранной (хаккаку-бо) или бамбуковой (такэ-бо) — рис. 2.1. Независимо от толщины или сечения оружия техника боя с его использованием не изменяется.

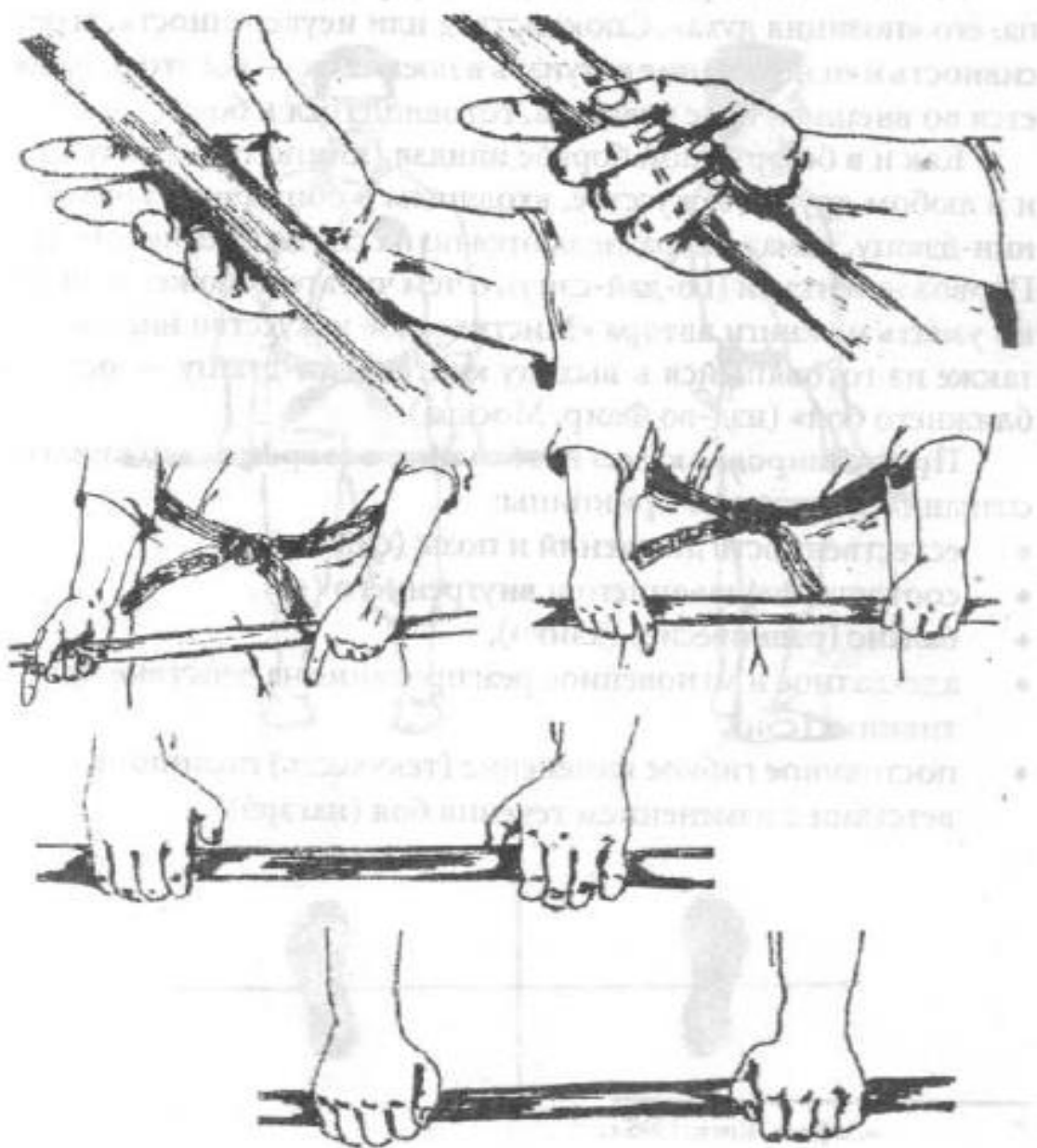
От правильного захвата ханбо (хонтэ-монти) зависит эффективность проведения той или иной техники, поэтому уде-



лите изучению легкого, ненапряженного захвата достаточное количество времени.

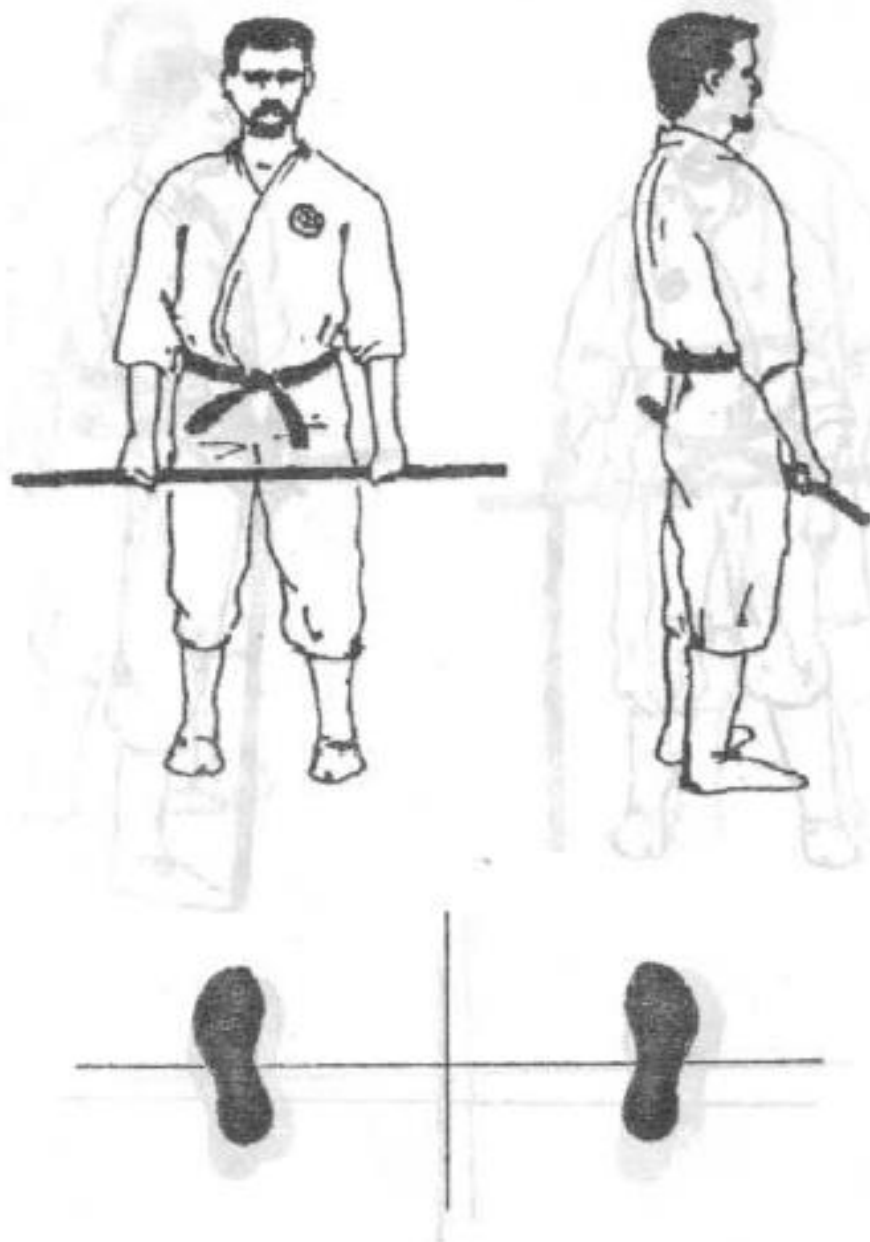
Правильный хват ханбо показан на рис. 2.2—2.5. Удерживайте оружие крепко, но ненапряженно. Палка расположена по диагонали ладони, указательные пальцы почти выпрямлены.

Неправильные захваты, часто встречающиеся у новичков, показаны на рис. 2.6—2.7.



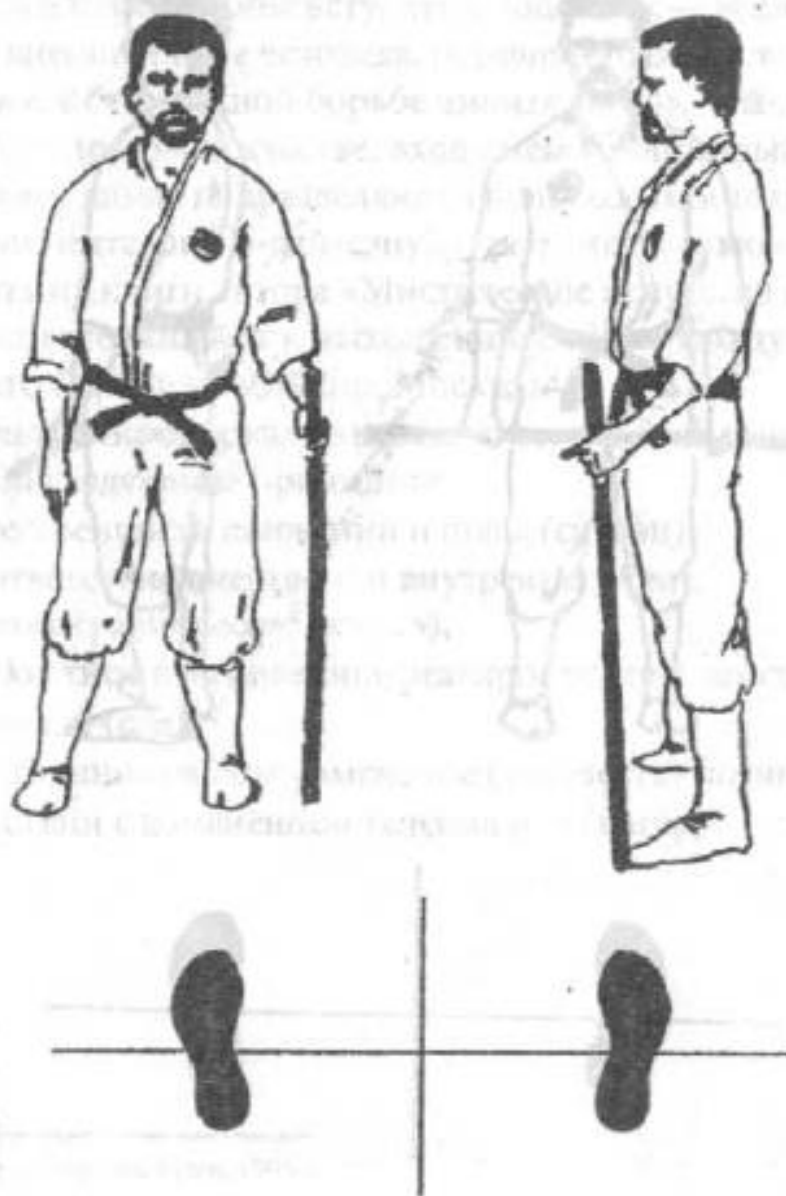
# 1. Хира-итимондзи-но камаэ. ヒライティモンジノカマエ Позиция «плоской единицы». ヒライティモンジノカマエ

Стойте естественно и ненапряженно, спина выпрямлена, колени слегка согнуты, стопы параллельны. Палка удерживается в опущенных руках перед собой (рис. 2.8—2.9). Хира-итимондзи-но камаэ относится к первоэлементу *Ti* (Земля).



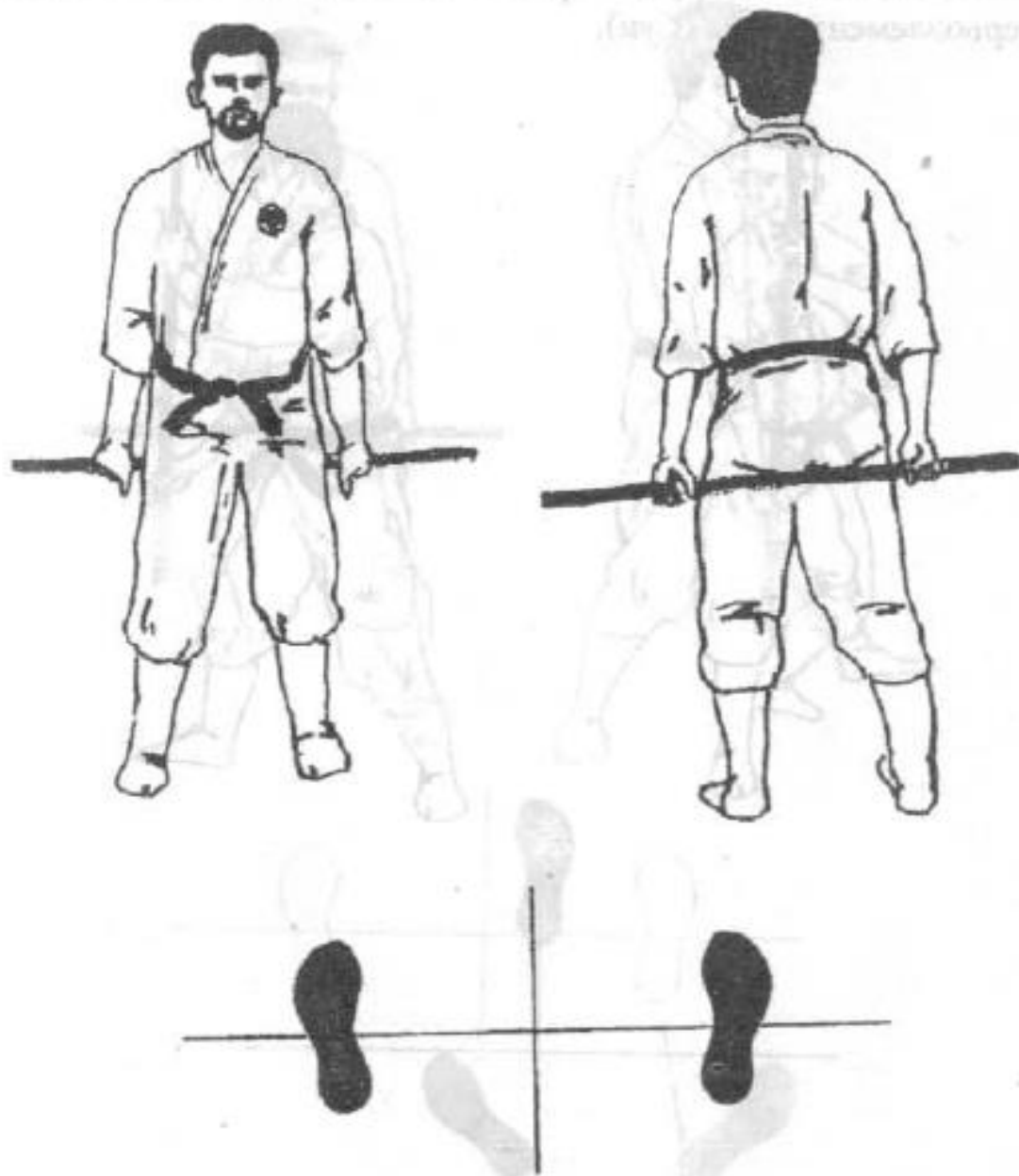
## 2. Мунэн-мусо-но камаэ. Позиция бродячего монаха.

Положение тела практически не отличается от предыдущей позиции. Но ханбо удерживается одной рукой подобно трости для путешествий (отсюда и происхождение названия) — рис. 2.10—2.11. Относится к первоэлементу Земля.



### 3. Отонаси-но камаэ (катайагори-но камаэ). Позиция с палкой за спиной.

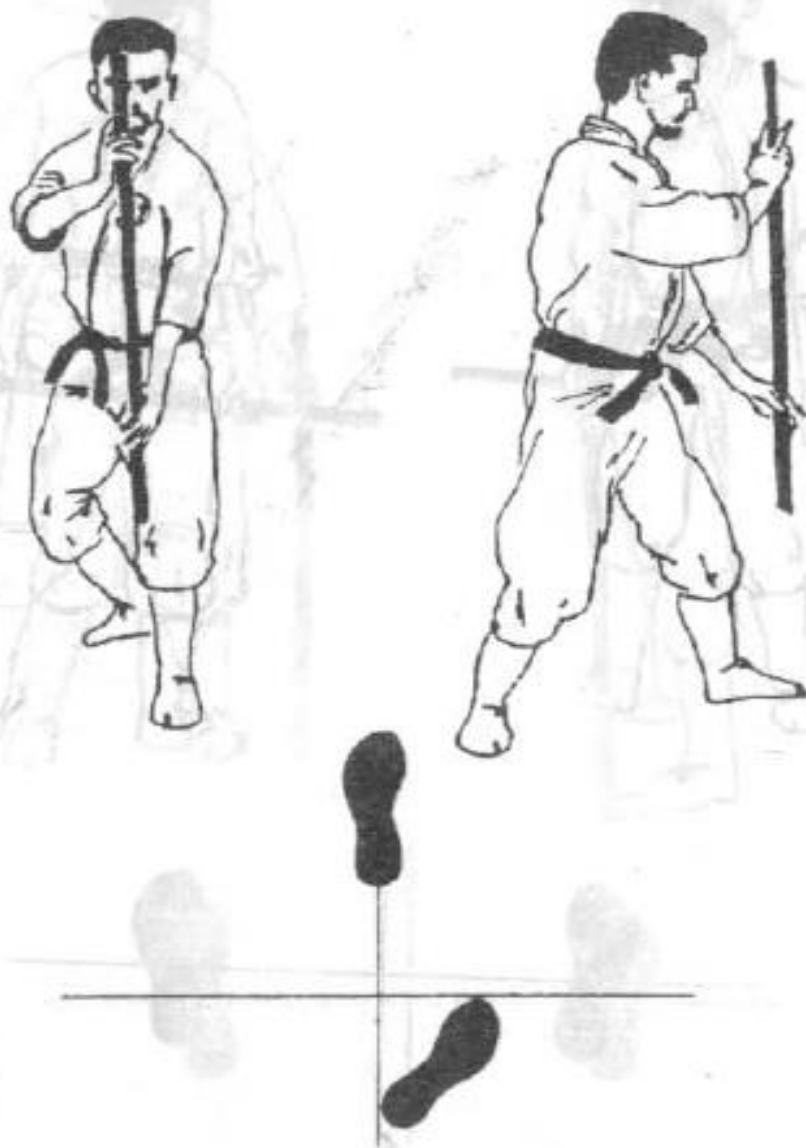
Как и в предыдущих позициях, относящихся к элементу Земля, сохраняйте естественное положение ног и туловища. Палка удерживается за спиной в обеих руках на уровне ягодиц — рис. 2.12—2.13.





#### 4. Дан-реку-но камаэ. Защитная позиция «телесной силы».

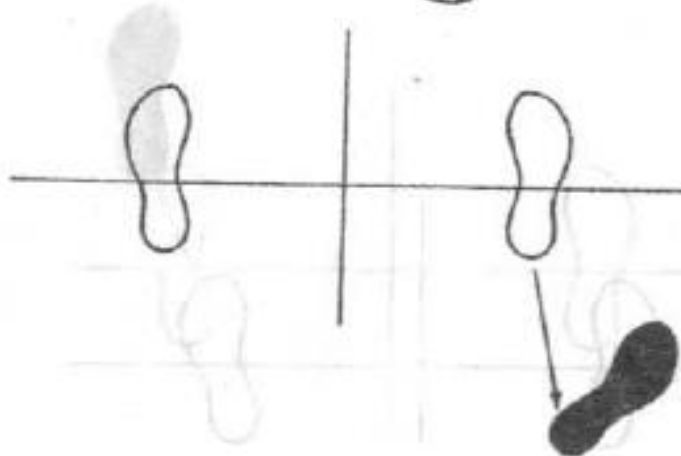
Из естественной позиции сделайте шаг назад, перенося вес тела на сзади расположенную ногу (около 70%). Ханбо расположите прямо перед собой вертикально. Рука, расположенная сверху, лишь слегка удерживает оружие — основной захват выполняет нижняя рука — рис. 2.14—2.15. Камаэ относится к первоэлементу Вода (Суй).





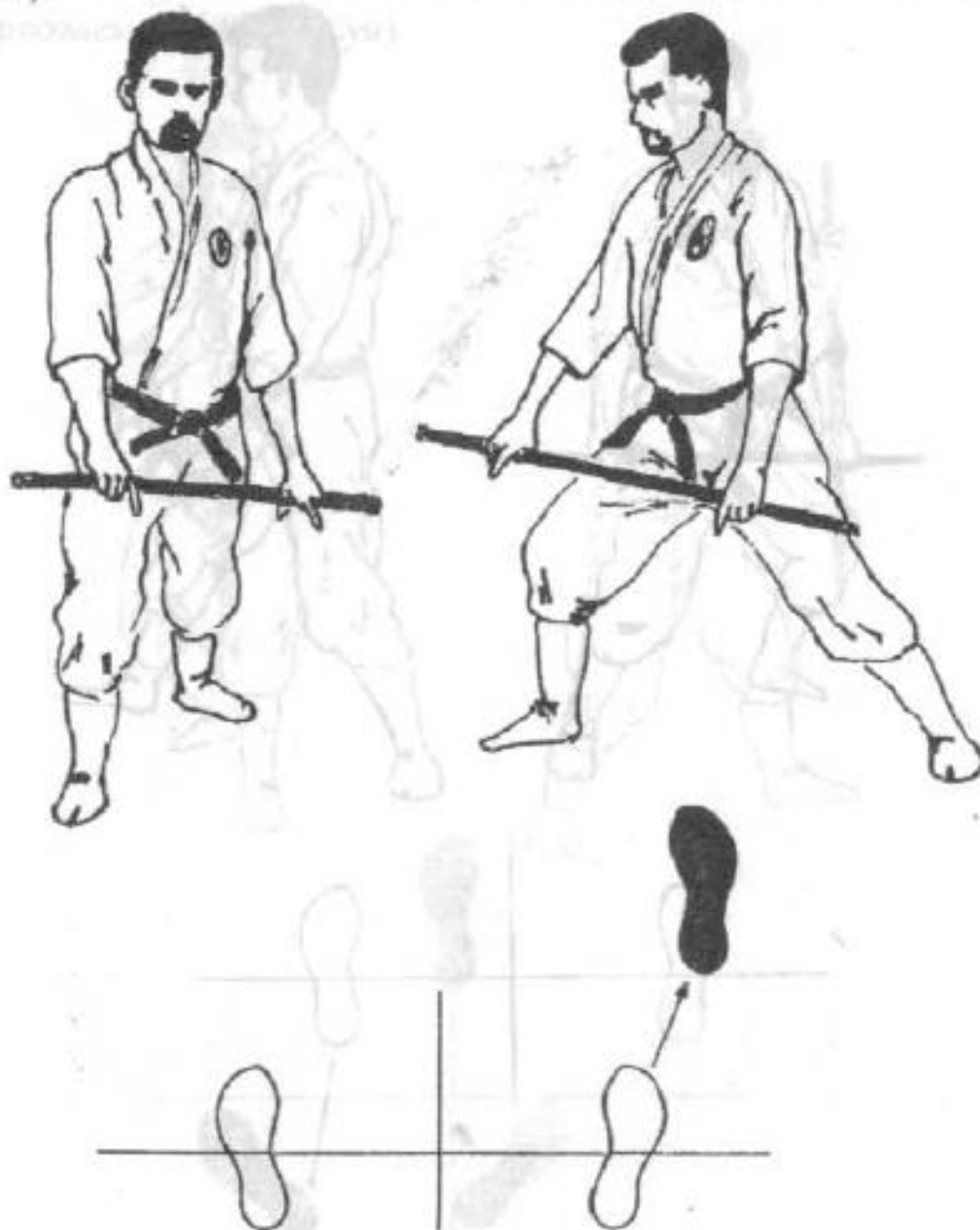
## 5. Сагуру-но камаэ. Диагональная защитная позиция.

Из естественной стойки сделайте широкий диагональный шаг назад. Руки сохраняют позицию хира-итимондзи, лишь немного подаются вперед (рис. 2.16—2.17). Соответствует первоэлементу Вода.



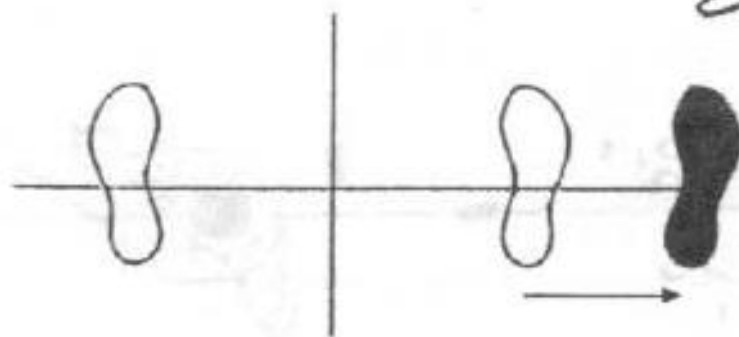
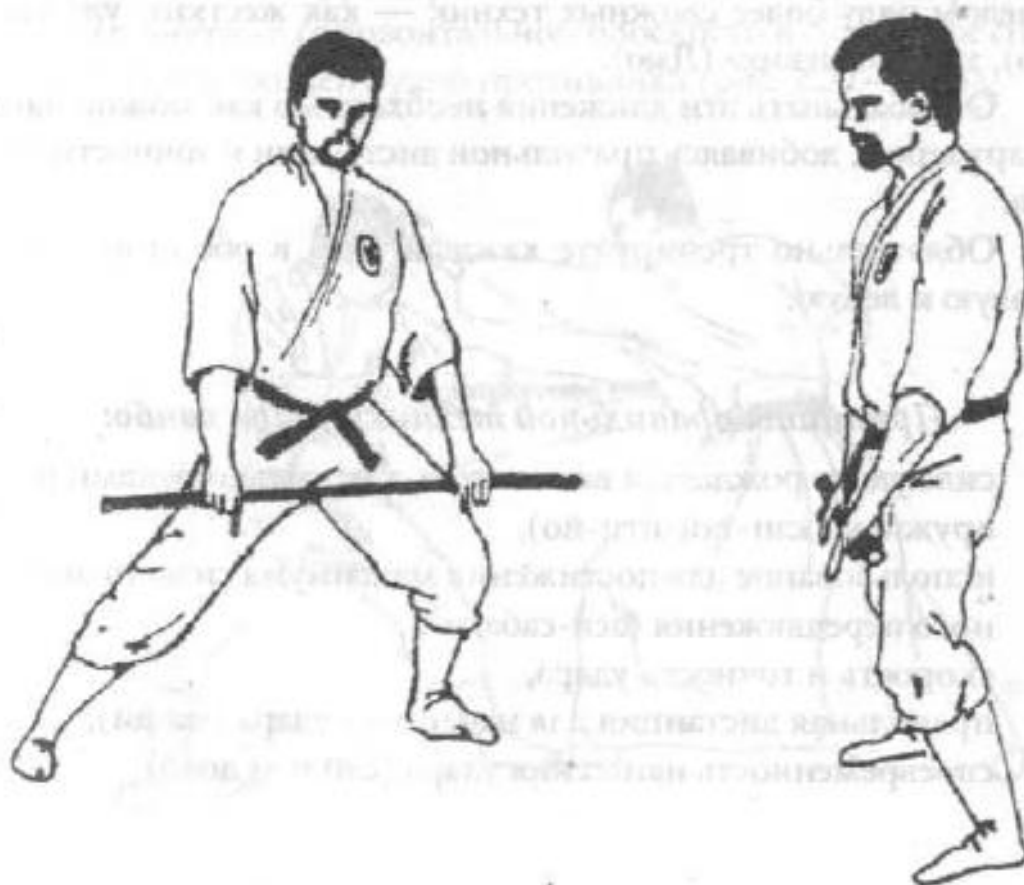
## 6. Дасу-но камаэ. Передняя атакующая стойка.

Из хира-итимондзи-но камаэ сделайте шаг вперед и займите широкую переднюю стойку. Руки сохраняют позицию «плоской единицы», лишь слегка подавая оружие вперед — рис. 2.18—2.19. Камаэ соответствует первоэлементу Огонь (Ка).



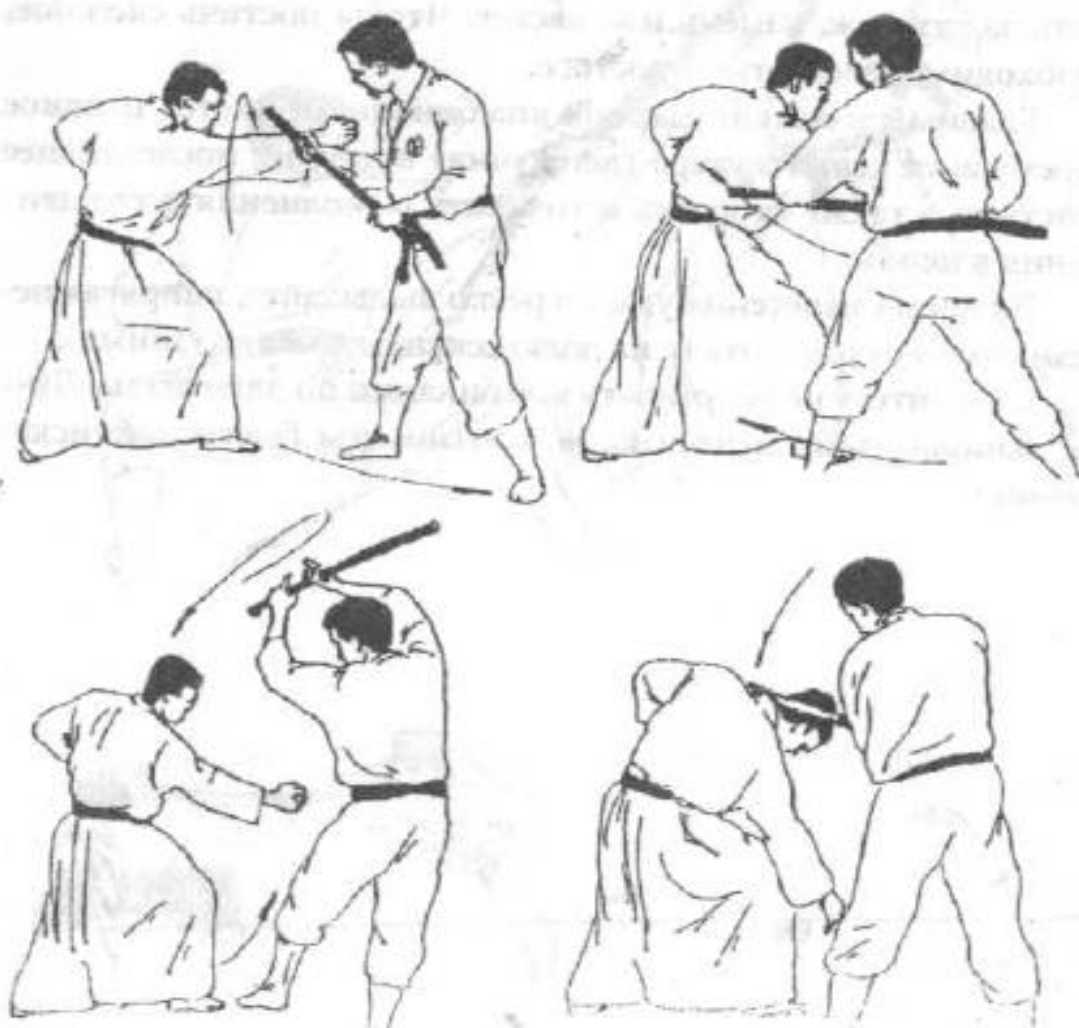
## 7. Йоко-но камаэ. Боковая воспринимающая позиция.

Из естественной стойки (хира-итимондзи) сделайте шаг в сторону и слегка согните шагнувшую ногу в коленном суставе. Руки не меняют положения — рис. 2.20—2.21. Йоко-но камаэ соответствует первоэлементу Воздух (Фу).



**Комбинация №1. Маваси котэ юти омотэ/тюдан кирицу фури/дзедан о хира риомэ фури**

Когда противник атакует вас с шагом вперед, проведите маваси котэ юти омотэ (рис. 2.38) и тут же нанесите удар другим концом палки по его почке (рис. 2.39). Скользнув рукой по телу оружия, сведите руки вместе у левого конца ханбо, немного отшагивая при этом назад (волнообразным движением) — рис. 2.40. Не прерывая общего ритма техники, резко нанесите рубящий удар ханбо по затылку противника, вложив в него всю силу тела и используя кэн-о (выдох с криком, больше известный как кiai) — рис. 2.41.



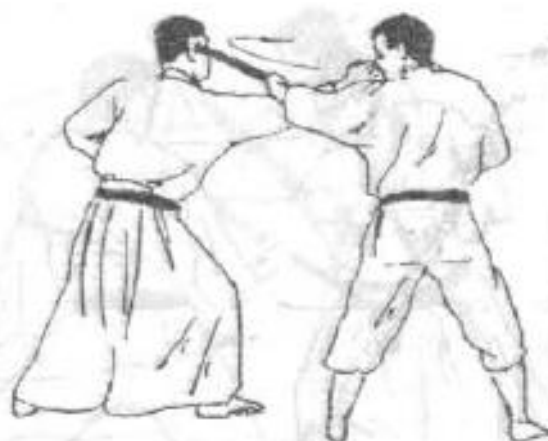
## Комбинация №2. Йоко укэ/ко фури азэ/дзедан кататэ фури ура

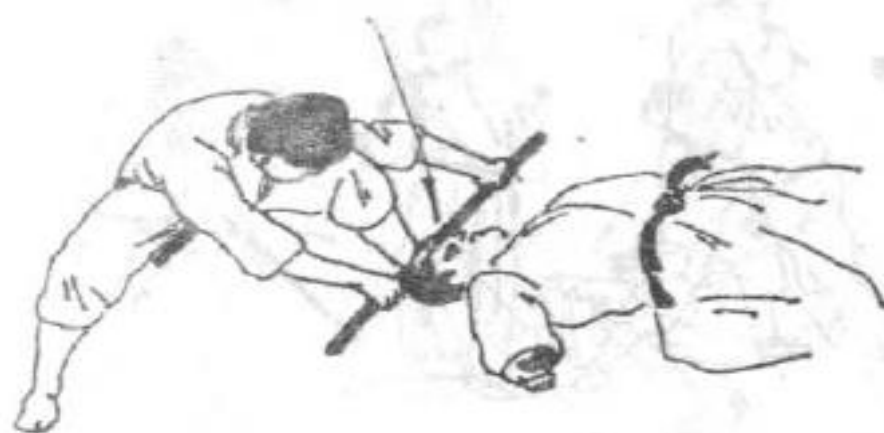
Сбивая руку противника серединой вертикально расположенного ханбо (между своих рук) изнутри наружу (рис. 2.42.), тут же нанесите резкий короткий удар нижней частью оружия в пах (рис. 2.43). Отпустите верхний конец палки, чтобы он, подобно выпрямляющейся гибкой ветви, ударил противника в висок — рис. 2.44.



**Комбинация №3. Маваси котэ юти омотэ/дзедан кирицу фури/хира нанамэ цуки (нагэ)**

Когда противник наносит тычок рукой в область груди, сделайте шаг вперед наружу по отношению к его руке и нанесите встречный удар палкой в висок (рис. 2.45). Не прерывая движения, заведите палку за его тело, как показано на рис. 2.46, и, сделав шаг ему за спину, перехватите оружие другой рукой. Нанесите своей ногой «пштампующий» удар под его колено сзади, одновременно выводя его из равновесия с помощью палки (рис. 2.47—2.49).







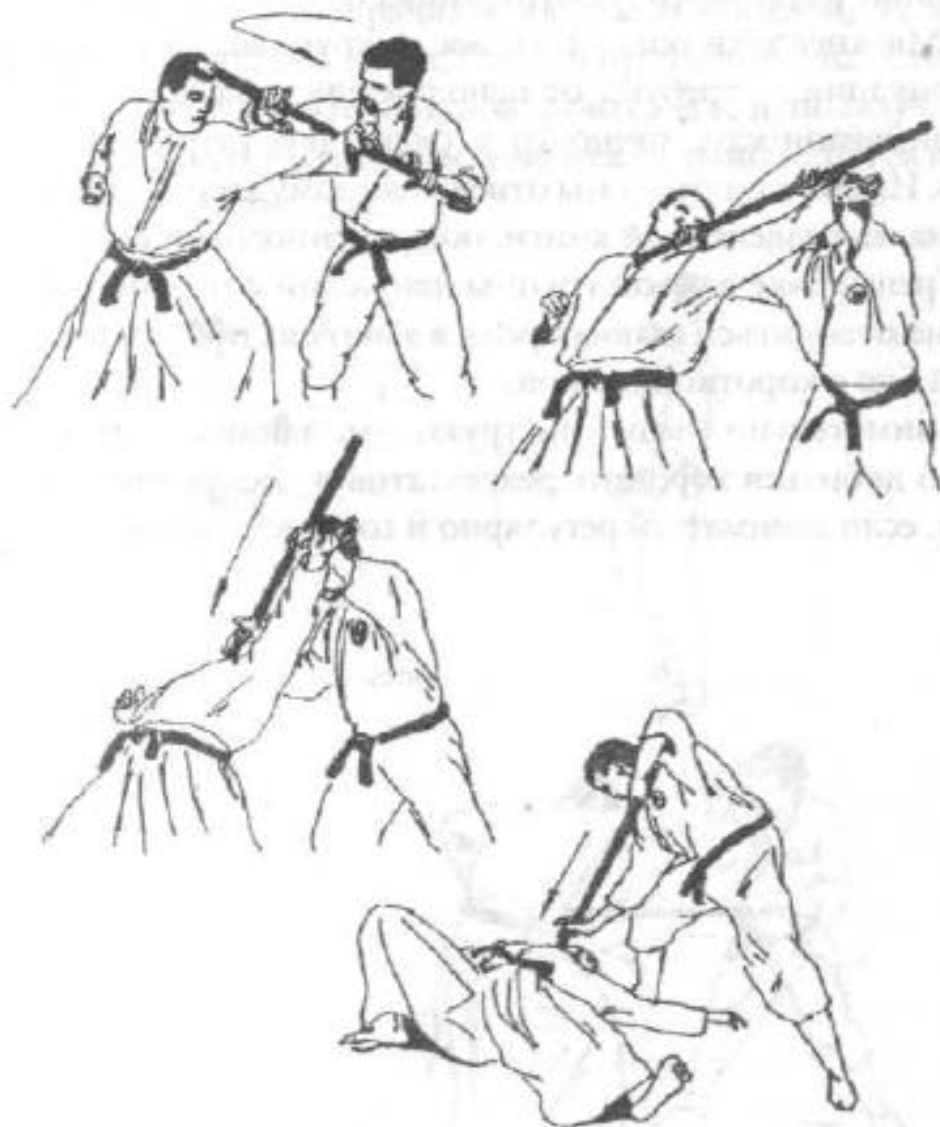
**Комбинация № 4. Дзедан кататэ  
фури-укэ/тюдан хира риотэ  
фури/гэдан хира фури**

Отступая назад от удара противника, нанесите резкий удар палкой, удерживаемой одной рукой, по его предплечью изнутри (рис. 2.50). Не прерывая движения, перехватите ханбо другой рукой рядом с уже имеющимся захватом (подобно захвату меча) и нанесите рубящий удар по ребрам снаружи (рис. 2.51). Слегка размахнувшись (рис. 2.52), нанесите еще один удар по голени противника снаружи (по щиколотке), сбивая его с ног (рис. 2.53).



### Комбинация № 5. Йоко укэ/кирицу нанамэ цуки ура (нагэ)

Сбивая атакующую руку противника внутрь серединой ханбо (между рук) — рис. 2.54, нанесите удар концом ханбо в межключичную впадину противника, как показано на рис. 2.55. Не меняя направления усилия, перейдите к давяще-сваливающему действию (рис. 2.56), сбивающему противника на землю. Добейте противника на земле резким и коротким тычком в горло (рис. 2.57).



## 1. Цуки-каэси

### *Цукэ ури* — «Ввинчивание во внутренности»

Противник атакует прямым ударом кулака в голову. Из хира-итимондзи-но камаэ выполните нанамэ усиро омотэ ваки юти (рис. 2.58—2.59). Перехватите своей рукой атакующую руку противника у занястья и, уперев конец ханбо ему в живот или пах, проведите ею перегибание руки противника в локтевом суставе, как показано на рис. 2.60—2.61. Кисть удерживающей оружие руки выворачивается таким образом, чтобы ладонь была направлена вверх. Свалив противника на землю лицом вниз, продолжайте контролировать его, используя давление ног на палку (палка расположена в районе точек *вансюн* и *хидзидзумэ*) — рис. 2.62.





### **Коси ори — «Переламывание бедра»**

Противник атакует, как в предыдущей технике. Выполните нанамэ маэ ура ваки юти, останавливая его натиск — рис. 2.63. Перехватите руку противника своей рукой изнутри у запястья и, используя палку как упор для создания болевого давления на точку вансюн (трехглавая или двуглавая мышцы плеча), шагните вперед, сваливая противника на землю, — рис. 2.64—2.65. Продолжайте контролировать противника на земле, используя свою стопу — рис. 2.66.



## Они кудак — «Разрушитель демона» 1 вариант

Когда противник наносит удар, блокируйте его руку своим кулаком в области сгиба запястья. Ханбо находится в противоположной руке (рис. 2.67). Заведите ханбо под атаковую руку противника, как показано на рис. 2.68, и перехватите оружие блокировавшей рукой, создавая мощное болевое воздействие («узел») на локтевой и плечевой суставы руки противника — рис. 2.69. Резко поднимая локоть противника вверх, а запястье опуская вниз, свалите противника на землю, продолжая воздействовать на его руку — рис. 2.70.

